

Testi-lelki rekreáció a Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúra útvonal mentén

Physical and mental recreation along the Pál Rockenbauer South Transdanubian blue tour route

Coaching az erdőben / Coaching in the forest

Közösséget építünk ott, ahol a találkozások élménnyé válnak!

We build a community where meetings become an experience!



Szerző:
NAGYÉNÉ FARKAS RITA
Szociálterapeuta, Life coach,
mediátor, okleveles szociális
munkás
Erdőszei Lélekfarm alapító
Erdőszei Lélekfarm
ritadiszkreccio@gmail.com
Főbb kutatási területei: önismeret
bárkinék, természetben tanulás
természetesen



Szerző:
BIRÓNÉ DR. ILICS KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területe: rekreáció,
kiválasztás, tehetség gondozás,
versenysport



Szerző, rovat szerkesztő:
DR. NAGYVÁRAD KATALIN
egyetemi adjunktus
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely,
Károlyi Gáspár tér 4.
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu
Főbb kutatási területe: rekreáció,
egészségfejlesztés, versenysport



ÖSSZEFOGLALÁS:

Az emberek egészségi állapotával különböző társadalomtudományi megközelítésekben foglalkoznak a kutatók. Valamennyien megegyeznek abban, hogy azt több tényező együttes hatása befolyásolja. Ezt a komplexitást mutatja az egészségfogalom, valamint a rekreáció fogalma is. Írásunkban egy mentális fejlesztésre fókuszáló, de a fizikai aktivitást sem mellőző, az országban egyedülálló rekreációs tevékenységet mutatunk be. A Szerző a természet adta lehetőségeket hívja segítségül az egyének lelki megújulást célzó folyamataiba, egyúttal jól – létük megteremtésébe, fenntartásába, fejlesztésébe.



ABSTRACT:

Reaserchers study people's health condition from different aspects of social science. All of them agree that it is influenced by a common effect of more factors. This complexity is shown by the term of health and recreation. Our study presents nationally unique recreational activity focusing on mental health but also containing a physical exercise. The author applies the opportunities given by nature for individual healing processes as well as for creating, improving, maintaining there well – being.

1. EDZHETŐ A LÉLEK?

A fenti kérdés megválaszolásához az egészségfogalom komplexitásából kell, hogy kiinduljunk. Az emberek egészségi állapotával számos kutatás foglalkozik különböző társadalomtudományi megközelítésekben. Ezek megegyeznek abban, hogy azt több tényező együttes hatása befolyásolja. Ugyanakkor maga az egészségfogalom is komplex, nemcsak testi, hanem lelki egészséget is jelent (Nagyvárad, 2017). A mai egészségfelfogások közös jellemzője, hogy dinamikusan változó állapotként írják le az egészséget. Bircher (2005) szerint az egészséget az életkor, az életciklus és a kultúra határozza meg. Füzesi és Tistyán (2004) felfogásában az egészség állandó testi, lelki, szociális alkalmazkodási készség, amellyel a körülöttünk lévő változásokra reagálunk. Meleg (2002) és Fritz (2008) álláspontja hasonló abban, hogy az egészséget testi, pszichikai és szociális összetevőkkel jellemezhetjük, más megfogalmazásban az egészség komplexen, bio-pszichoszociális megközelítésben értelmezhető. Az utóbbi két évtizedben az egzisztenciális és a mentális komponenseket összekapcsoló értelmezési keret, a jólét-jólét kontextusa tűnik a legátfogóbbnak (Nagyvárad, 2017).

Ha lelki tréningről beszélünk, meg kell említeni egy másik fontos fogalmat is, ez pedig a rekreáció. Fritz (2015) megfogalmazásában „szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan szellemi és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradt-

ság, feszültség feloldása, a testi-lelki-szellemi teljesítőképesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember” (Fritz, 2015, 16. o.). A rekreációs tevékenység(ek) funkciói közé tartozik az „affektív regeneráció” is, vagyis az érzelmi-hangulati állapot pozitív irányba való eltolása (Bánhid, 2016; Fritz, 2011; Kovács, 2004). Kiemelt jelentőséggel bír a tevékenység szabadon megválasztott, örömteli és önkéntes jellege is (Caldwell – Witt, 2011; Pigram, 1983).

A fentiekből látható, hogy az egészség meglétéhez a testi és a lelki tényezők egyaránt fontosak.

Párhuzamot találhatunk az edző angol nyelvű elnevezése (coach) és a mentális tréning, vagyis a coaching között is, mely tulajdonképpen egy személyre szabott mentális edzésterv.

„A coaching – dióhéjban – valamely alkalomhoz igazodó tanulás. Az ügyfél szempontjából az alkalom a saját helyzete, a problémája, amelyen a coach támogatásával dolgozni szeretne” (Kaweh, 2015, 14 o.). Megoldás-orientált beszélgetéssorozat. A múltba csupán az erőforrásokért, jó tapasztalatokért fogunk visszanyúlni. A coach nem tanácsot ad, nem terápiát végez, hanem jól irányzott kérdésekkel segít abban, hogy rávezesse az egyént a saját megoldásaira. Átlátható folyamat, melynek során ülésről ülésre részeredményeket tudnak felmutatni a résztvevők. Az ügyfél motivációja fokozódik a változtatások eredményei kapcsán. A konzultációk alatt a versenyhelyzetben (életben) megtapasztalt élményeket beszélik át, értékeli ki, ha kell, változtatnak az „edzésterven”, hogy más eredményt kapjanak. A tréningek gyakorló pályaként funkcionálnak.

Elmondható tehát, hogy a cél azonos a klasszikus edzés megvalósuló céllal, hisz itt is teljesítményfokozásról van szó, ami egy magasabb életminőségi szint elérését jelent(het)i a folyamatban részt vevő(k) számára. A coaching során az erősségek felismerése, fejlődés, kiteljesedés a cél. A negatív életesemények helyett a pozitív minőségekre és lehetőségekre koncentrálnak. A problémákra mint megoldandó feladatokra tekint (Oláh, 2004). A tréningek során az építő, konstruktív megoldásokra fókuszálunk, és segítjük emlékeztetni egymást arra, hogy miért is érdemes élni. Emberi kapcsolataink minősége nagymértékben befolyásolja önmagunkhoz való viszonyulásunkat. Energiát, időt, tudást kell beletenni ahhoz, hogy kapcsolataink minőségén tudjunk változtatni. A tudományosan megalapozott coaching folyamata is tervszerűen, lépésről lépésre zajlik. A hétköznapi emberek (családanyák, családapák stb.), akik nem tanultak pszichológiát, megtapasztalhatják a coachingok és tréningek során, hogy a saját edzéstervük mentén hogyan készülhetnek fel az életük különböző versenyszituációira, ahol sikereket érnek el vagy tanulnak. A siker a legjobb motivációs eszköz a további fejlődés elérése érdekében. Az egészséges ember nem az, aki nem küzd problémákkal, hanem az, aki tudja, hogyan birkózhat meg a felmerülő nehézségekkel. Ha tisztában vagyunk az erőforrásainkkal, ellenállóbbakká válunk az élet viharaival szemben (Szondy, 2011).

2. TRÉNINGEK

„A tréning fogalmát a magyar értelmező szótár »edzés, gyakorlat, valamire való gyakorlásként« határozza meg (elsődlegesen a sport területére vonatkoztatva). A tréning szó (fogalom) az oktatástechnológia hazai térhódításával került az oktatás-képzés szakkifejezései sorába, az angol nyelvű szakirodalom nyomán. A training (training of teachers = tanárképzés) egy tevékenység, egy hivatás gyakorlására való felkészítés, vagyis a képzés magyar fogalmának tartalmával azonosítható” (Poór, 2011).

A tréning olyan komplex képzési, továbbképzési eljárás (módszeregyüttes), amelynek keretében célorientált (igény szerinti) tartalmú, továbbá bizonyos kompetenciák megszerzésére irányuló felkészítés történik, feldolgozzák a szükséges elméleti ismereteket, biztosítják azok alkalmazását önkontrollal (visszacsatolással) összekapcsolva.

A gyakorlatok értékelésével és tesztek alkalmazásával a résztvevő adott tevékenységre való alkalmazását is feltárja és a tevékenységhez személyiségjegyek kibontakozását, fejlesztését is megvalósítja (Poór, 2011).

Az intenzív jelleg más oldalról azt jelenti, hogy a tréning(mint összetett) eljárás az elsajátítottak, az ismeretekszilárd megőrzésének biztosítására törekszik. A tréningmódszereinek tárában a hallásra és látásra, az olvasottakfeldolgozására és közreadására, a feldolgozott ismeretekgyakorlati alkalmazására kerül sor. Ez meghatározó eleme a képzésnek, mivel az érzékszervek szinte teljes körét mozgósítja, az ismeretek megőrzését pedig csak az alapos rögzítés és alkalmazáskülönböző megoldásai révén biztosítja. Az alaposbevésés, a tartós megőrzés feltétele az, hogy az ismeretekmegszerzése során minél több érzékszervünk funkcionáljon(Poór, 2011).

A szakirodalmi háttér azt mutatja, hogy az olvasott ismeretek 10 százaléka, a hallottak 20 százaléka, a látottak 30 százaléka marad meg tartósan, azonban az együtt látot-

tak-hallottak 70 százaléka, a képzésben részt vevő által elmondottak, kifejtettek 80 százaléka, továbbá a gyakorlat-tal összekapcsoltan szerzett ismeretek 90 százaléka válik tartós ismeretvé, felidézhetővé, alkalmazhatóvá (Walter, 1974; Balogh, 1976).



1. ábra: Félúton tréning a jurtában, egy feladat megoldása közben. Halfway training in the yurt, while solving a task.

(Fotó: Nagy Tünde)



2. ábra: Feladatok kiosztásával indul a Kéktúra útvonalon a tréning. The training on the Kéktúra route starts with the assignment of tasks. (Fotó:Nagy Tünde)

Tréningjeinkre a Kéktúra útvonalon 2,5 km gyaloglás után érkeznek meg a jelentkezők. A túrázás élménye mellett már feladatokat oldanak meg, az ismerkedés megkönnyítése céljából (2. ábra). Sokan megfogalmazzák, hogy nem gondolták volna, hogy ilyen gyorsan legyalogolnak majdnem három kilométert. A túrázás jótékony hatásait tapasztalhatják meg egy kis ideig. Oly természetesnek tűnnek a túrajelzések a fákon, melyek biztonságot nyújtanak, irányt mutatnak a résztvevőknek. Kiknek is köszönhető, hogy az országot körbetúrázhatjuk és közben teljesíthető, mérhető élményben is részünk van?

1. MEGFOGHATÓ, TELJESÍTHETŐ, ÉLMÉNYT NYÚJTÓ FELADAT: A TÚRAMOZGALOM

A II. világháborút követően a természetjárás egyre népszerűbb időtöltés lett, de a szigorú tiltások miatt a turisták nem juthattak át az ország határain. Ekkortájt, aki többre vágyott egy egyszerű sétánál, az hazánk aprólékos megis-

merésében, túrázói minősítés elérésében vagy tájékozási versenyeken való részvételben gondolkodhatott.

Ezért az 1950-es évek elején, egy bükkszentléleki sítábor hosszú téli estjén a Budapesti Lokomotív Sportklub Természetjáró Szakosztályának vezetői (dr. Vízkelety László, Thuróczy Lajos, Bokody József, Forgó János) valami új ötleten törték a fejüket (3. ábra). Szerettek volna olyan új célt kitűzni sporttársaik elé, amely egyszerre megfogható, teljesíthető és élményt nyújtó feladatot ad. Ekkor találták ki az „Országos Kék” jelvénytörzstúramozgalmat.



3. ábra: Lokosok az ötvenes években: Dr. Vízkelety László, Thuróczy Lajos, Harkányi Lajos. Lokos in the fifties: Dr. Vízkelety László, Thuróczy Lajos, Harkányi Lajos.

Fotó: Ispánovic Martin

Első jelvénytörzstúramozgalmat a KÉKTÚRA. Az 1930-as évekig nyúlik vissza, maga a jelvénytörzstúramozgalmat, azaz az Országos Kéktúra pedig 1952-ben született.

Az eredeti tervben még piros sáv jelzés szerepelt, de végül a Magyar Turista Szövetség a kék színt választotta, mert a kijelölt túraútvonal már több helyen is ezzel a színnel volt felfestve. Az egységes útvonal 1938-ra készült el, és számos névadó ötlet közül végül az „Országos Kék-jelzés” elnevezés mellett döntöttek (<https://www.turistamagazin.hu/hir/az-orszag-kek-utja-es-egy-ikonikus-turamozgalom-tortenete>).

KÉKTÚRA NAPJAINKBAN

Az idők során számos nyomvonal-változtatást megélt Országos Kéktúra az osztrák–magyar határon álló Írott-kő-kilátótól a szlovák–magyar határhoz közeli Hollóházáig vezet. Jelenlegi hossza 1168 km. A 27 szakaszra felbontott út során az igazolófizetbe 152 egyedi bélyegzőlenyomatot kell begyűjteni a sikeres teljesítéshez.

A kéktúrák speciális egysége a szakasz. Az Országos Kéktúra 27, a Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúra 11, az Alföldi Kéktúra 13 speciális egységből, azaz szakaszból áll. Az egyes szakaszok távolságát, szintkülönbségét, tervezhető menetidejét, az azok mentén található bélyegzőhelyek számát a Kéktúra honlapja tartalmazza (Lánczi, 2021).

ORSZÁGOS KÉKKÖR

Az Országos Kékkör (4. ábra), gyakran egyszerűen csak Kékkör, három önálló túraútvonalat: az Országos Kéktú-

rát, a Rockenbauer Pál Dél-dunántúli Kéktúrát és az Alföldi Kéktúrát magába foglaló egybefüggő túraútvonal. (<https://www.kektura.hu/tortenet-4>)

Számokban: 2584 km, 716 óra, 296 bélyegzőhely



4. ábra: Az Országos Kékkör. The national blue circle. (fotó: <https://vjm.hu/az-orszagos-kektura-ott-van-a-vilag-legjobbjai-kozott>)

ORSZÁGOS KÉKTÚRA

A hosszúságában folyamatosan változó útvonal a Kőszegi-hegységben található Írott-kő és a Zempléni-hegységben fekvő Hollóháza között húzódik, főként Magyarország északi tájain. Hazánk legismertebb és egyben leghosszabb turistaútja. 1961 óta a Magyar Természetjáró Szövetség (MTSZ) kezeli. 1979-ben a magyar ismeretterjesztő film-történelem legismertebb és egyik legnépszerűbb sorozata, a 'Másfélmillió lépés Magyarországon' végigkialauzolta a nézőket a festői útvonalon, kedvet csinálva ezzel évente több száz embernek a kéktúrázáshoz. A lelkesedés azóta sem hagyott alább. A National Geographic 2020-ban a világ 25 leginkább ajánlott utazási célpontja közé sorolta az Országos Kéktúrát.

Számokban: 1172 km, szint +/- 31.460 m-32.040 m, menetidő: 345 óra, bélyegzőhelyek száma: 152 db (<https://www.kektura.hu/tortenet-1>)

ALFÖLDI KÉKTÚRA

A végtelen rónaság kék útja. Nemzeti parkok és tájvédelmi körzetek egyedülálló természeti értékeit ismerheti meg a túrázó akkor, ha az Országos Kékkör harmadik és egyben legfiatalabb útvonalán halad. Szekszárdtól Sátoraljaújrhelyig tart.

Számokban: 870 km, szint +/- 1 530 m / 1 510 m, menetidő: 220 óra, bélyegzőhelyek száma: 89 db (<https://www.kektura.hu/tortenet-3>)

ROCKENBAUER PÁL DÉL-DUNÁNTÚLI KÉKTÚRA

A híres televíziós szerkesztőről és természetjáróról elnevezett útvonal Vas, Zala, Somogy, Baranya és Tolna megyén halad át.

Számokban: 541 km, szint +/- 9.515 m / 10.285 m, menetidő: 151 óra, bélyegzőhelyek száma: 55 db (<https://www.kektura.hu/tortenet-2>).

Az Alpokaljához tartozó Kőszegi-hegység legmagasabb pontjától indul, és Szekszárdig tart. A Kőszegi-hegységet elhagyva a fokozatosan síksággá váló vasi Alpokalján érkezzünk meg Szombathelyre. A települést csak a szélén, Olad városrésznél érinti a túravonal, majd tovább vezet az egyre laposabbá váló tájon. Szántóföldeken át haladva az erdő mellett élénk táru – Szombathely közigazgatási területéhez tartozó – Erdőszéli Lélecfarm.

1. ERDŐSZÉLI LÉLECFARM

Szombathely belvárosától 15 perc alatt autóval megközelíthető a Lélecfarm, mely egy egyedülálló tematikus önismereti farm. Célunk egy olyan helyszín kialakítása volt, ahol szellemi és fizikai rekreációs tevékenységek egyaránt elérhetőek valamennyi korosztály számára. A terület különböző részein olyan helyszínek kerültek kialakításra, melyek az önismereti munkában nélkülözhetetlen témákat dolgoznak fel, például időhöz való viszony, hit és hiedelemrendszereink, kommunikáció, jövő-célok tervezése, életem fája-hol vagyok most, stb.

Közösségépítés, a valahova való tartozás érzése felértékelődik a mai világban. A farm vezetője, több mint két évtizedes szenvedélybeteggekkel, mentális, pszichés problémákkal küzdőkkel töltött segítői munkája során egyértelműen látta, hogy a betegségek háttérben a hiányos önismeret, a helytelen stresszkezelés, beszűkült konfliktusmegoldási alternatívák, kommunikációs elakadások, döntéshozatali bizonytalanságok, önértékelési zavarok állnak.



5. ábra: Játék a mezőn. Game in the field. (Fotó Nagy Tünde)

Lélecfarm az a hely, ahol nemcsak a szakembereknek, hanem a fejlődni akaró hétköznapi embereknek is lehetőségük van megélni a pozitív változást, ami egy más (jobb) életminőséget jelenthet számukra. (6. ábra)

A tréningekre és coachingokra az ügyfél a szabadidejéből szán időt, a saját döntése alapján szeretne változtatni valamin. A Lélecfarmon egy olyan környezet várja, ami a testi és lelki feltöltődést szolgálja. A természet és az állatok közelsége a feszültségoldást segíti. Lélecfarm közelében az Őlelő Fák Erdőjében egyéni és csoportos programokat is tartunk. (7. ábra)

A tánc az önkifejezés egyik fontos eszköze. Akik verbálisan nehezebben nyílnak meg, azoknak a mozgás segít



6. ábra: Lélecfarmi részlet – Jurta a tréningek, coachingok helyszíne. Soul farm detail – Yurta is the location of the trainings and coachings. (Fotó Nagy Tünde)



7. ábra: Őlelő Fák Erdőjében csapatjáték. A team game in the forest og higgig trees. (Fotó: Nagy Tünde)

het az érzések kifejezésében. Az erdő egy biztonságot adó, nyugtató közeg, amit az illatok, színek, hangok, a levegő mozgása, a talpunk alatt lévő erdei talaj együttes megélése teremt meg.



8. ábra: Tánc az erdőben. Dance in the forest. (Fotó: Nagyné Farkas Rita)

A gyermekekkel végzett lélekfarmi munka fontos része, hogy az erdőben túrázással egybekötött élményeket szerezzenek. A tábori program, a 3 km-es gyaloglás a Kéktúra útvonalon, majd az „Ölő Fák Erdejében” az életkoruknak megfelelő játékok mentén tanulhatnak csapatban való együttműködést, a közösségi élmények megélését.

A fiatalokkal végzett munka során lehetőséget biztosítunk az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathelyi hallgatói számára, gyakorlati tapasztalatokat szereznik.

Például a reggeli átmozgatás 20-25 perc alatt csodát tett a gyermekekkel. A mozdulatok leutánzása mellett a hallgatók elmagyarázták, hogy kell helyesen végezni ezeket, és milyen hatást váltanak ki.



9. ábra: Reggeli torna a rekreációs gyakorlaton lévő ELTE-s hallgató vezetésével. Morning exercise led by an ELTE student on recreational practice. (Fotó: Nagy Tünde)

HOGY VÁLIK A LÉLEKFARM A TESTI ÉS LELKI REKREÁCIÓ HELYSZÍNÉVÉ?

A Kéktúra útvonal mentén az erdő ölelésében, a kiskertes Parkerdei övezet szélén 1500 m²-en családi összefogással, kialakításra került az egyedi terület. A farm központjában áll az állatok területe: ló, kecskék, juh, nyúl, kutya alkotja jelenleg az állatseregletet.

A vadon élő állatok is szerves részét képezik a lélekfarmi élménynek, hisz a kerítéssel elzárt terület előtt 3000 m²-en – körkarám, legelő, parkoló található – közvetlenül az erdő a szomszédság, és nincs elkerítve a terület. Így a szarvasok, őzek, vaddisznók, nyulak, rókák gyakori vendégek.

2022 őszén 1100 m²-rel bővült a terület (*Tündék Földje*), melynek mentén közvetlenül a kerítés mellett halad el a Kéktúra útvonal. Kaput nyitottunk rá, hogy egyszerűbben lehessen megközelíteni a Lélekfarmot. Az erdő atmoszférája, a szabadban töltött idő egy újszerű élményt ad a hozzánk érkezőknek. A közös séta alatt már feladatokat kell megoldaniuk a résztvevőknek – ami izgalmassá teszi a megérkezést. A szabadban végzett mozgásos tréningfeladatok is szerves részei a programnak.

Számok tükrében: 2022-ben 578 óra coaching zajlott, 49 db közösségi rendezvényen összesen 1251 fő vett részt.

A Lélekfarmon folyó munka szükségességét vitathatatlan. Egyre nagyobb igény mutatkozik a természetközeli programok iránt, ahol összetett élményt kapnak a résztve-

vők. Az egészségfogalom komplexitása jelenik meg az itt folyó tevékenységek során, hiszen a testi és a lelki egészségünk párhuzamosan „edződik”.

IRODALOMJEGYZÉK

- Balogh J. (1976): A vizualitás alapjai. OOK, Veszprém
- Bánhidi, M. (2016): Rekreológia. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest
- Bircher J. (2005): Towards a dynamic definition of health and disease. *Medicine. Health Care and Philosophy*. Vol. 8. 335–341.
- Caldwell, L. L., Witt P. A. (2011): Leisure, recreation, and play from a developmental context. *New Directions for Youth Development* (130), 13–27.
- Fritz P. (2008): Az egészségi állapot komplex fejlesztésére irányuló módszer kidolgozása és annak hatékonyságvizsgálata főiskolai és egyetemi hallgatók körében. Doktori disszertáció, Semmelweis Egyetem
- Fritz P. (2011): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged
- Fritz P. (2015): Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II. Dialóg Campus Kiadó. Budapest – Pécs
- Füzesi Zs., Tistyán L. (2004): Egészségfejlesztés és közösségfejlesztés a színtereken. *Egészségfejlesztési módszertani füzetek* 4, 5–10.
- Kaweh B. (2015): Coacing kézikönyv – Bioenergetic Kiadó 15. o
- Kovács T. A. (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Kft., Budapest
- Köteles F. (2019): Stressz, testmozgás, rekreáció. In: Gósi Zs., Boros Sz., Patakiné B. J. (szerk.) (2019): Sokszínű rekreáció – Tanulmányok a rekreáció témaköréből. Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
- Meleg Cs. (2002): Iskolai egészségnevelés: A feladat újragalmazása *Magyar Pedagógia* 102. évf. 1. szám 11–29. 11–12.
- Nagyvárad K. (2017): Egészségi állapot-vizsgálat egy krónikus pszichiátriai beteget gondozó intézmény szakdolgozóinak körében. Doktori értekezés, Budapest
- Oláh A. (2004): Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra*, 11. 39–47.
- Pigram J. (1983): *Outdoor recreation and resource management*. London: Croom Helm
- Poór F. (2011). Oktatási-képzési tréningek könyve. Líceum Kiadó, Eger.
- Szondy M. (2011): Optimizmus, életminőség és pozitív pszichoterápia. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(1), 203–223.
- Walter M. (1974): *Audio-Vision – Nur Vision?*, Österreichische Milchwirtschaft. 20. évf. 11. szám

INTERNETES HIVATKOZÁSOK:

- Lánczi P. (2021): Az ország kék útja és egy ikonikus túramozgalmak története. <https://www.turistamagazin.hu/hir/az-orszag-kek-utja-es-egy-ikonikus-turamozgalmak-tortenete> letöltés: 2022. 12. 20.
- Poór F. (é.n): A tréning fogalma és jellemzői. <https://www.hrportal.hu/c/a-trening-fogalma-es-jellemzoi-20091116.html> letöltés: 2022. 12. 20
- <https://www.kektura.hu/tudastar-cikk/mit-jelent-az-hogy-szakasz> letöltés: 2022. 12. 20.
- <https://www.kektura.hu/tortenet-4> letöltés: 2022. 12. 20.
- <https://www.kektura.hu/tortenet-3> letöltés: 2022. 12. 20.
- <https://www.kektura.hu/tortenet-2> letöltés: 2022. 12. 20.
- <https://www.kektura.hu/tortenet-1> letöltés: 2022. 12. 20.